



**HEISTSE ZWEMCLUB ARDUAS
2220 HEIST OP DEN BERG**

VAKANTIEREGELING TRAININGEN 2019

Beste zwemmers,

De vakantieperiode breekt weer aan en zoals gewoonlijk krijgen jullie dan een overzicht met de trainingsuren. In de laatste kolom vinden jullie terug voor wie de trainingen bedoeld zijn. Afkortingen als A, B, C, D en Masters/recreanten zijn voor iedereen wel duidelijk.

VZK = zwemmers die deelnemen aan Vlaams Zomercriterium (Genk)

BJK = zwemmers die deelnemen aan Belgische Jeugdkampioenschappen (Genk)

BK = zwemmers die deelnemen aan de Belgische Kampioenschappen (Charleroi).

Leuven = zwemmers die deelnemen aan wedstrijd in Leuven op 30/7

STAGE-zwemmers = zwemmers die deelnemen aan de stage in Slovenië.

Naast de gewone trainingen mogen zwemmers uit de A/B-groep, die bv niet meedoen aan BJK of BK, tijdens deze periode ook de trainingen van de masters meevolgen.

Zaterdag	29.06.2019	07.30 u.	09.00 u.	Masters/Recreanten
		09.00 u.	10.00 u.	Lestraining
		10.00 u.	11.45 u.	A+B

Zondag 30.06.2019 **VERTREK STAGE B+C-groep**

Maandag	01.07.2019	18.00 u.	19.30 u.	A + D + thuisblijvers
		19.30 u.	20.30 u.	Lestraining
		20.30 u.	22.00 u.	Masters/recreanten
Dinsdag	02.07.2019	08.00 u.	10.00 u.	A
		16.15 u.	18.00 u.	A + D + thuisblijvers

Woensdag 03.07.2019 VERTREK STAGE A-groep

Donderdag	04.07.2019	16.15 u.	18.00 u.	D + thuisblijvers
-----------	------------	----------	----------	-------------------

	21.00 u.	22.30 u.	Masters/recreanten
--	----------	----------	--------------------

Zaterdag	06.07.2019	07.30 u.	09.00 u.	Masters/recreanten
		09.00 u.	10.00 u.	Lestraining

Zondag 07.07.2019 **AANKOMST STAGE B+C-groep**

Zaterdag 6 & 7 juli WEDSTRIJD EINDHOVEN (thuisblijvers stage + D-groep)

Maandag	08.07.2019	18.00 u.	19.30 u.	B+C+D
		19.30 u.	20.30 u.	Lestraining
		20.30 u.	22.00 u.	Masters/recreanten
Dinsdag	09.07.2019	16.15 u.	18.00 u.	C+D
Woensdag	10.07.2019	08.00 u.	9.00 u.	BJK

		16.15 u.	18.00 u.	VZK (1u)+BK/BJK (2 u)
		AANKOMST STAGE A-groep		
Donderdag	11.07.2019	16.15 u.	18.00 u.	C+D
		21.00 u.	22.30 u.	Masters/recreanten
Vrijdag	12.07.2019	16.15 u.	18.00 u.	A+ B (BJK)
Zaterdag	13.07.2019	07.30 u.	09.00 u.	Masters/recreanten
		09.00 u.	10.00 u.	Lestraining
		10.00 u.	12.00 u.	BJK+BK

Vrijdag, zaterdag en zondag 12, 13 & 14 juli Vlaams Zomercriterium in Genk

Maandag	15.07.2019	09.00 u.	11.00 u.	BJK+BK
		16.15 u.	18.00 u.	BK
		19.30 u.	20.30 u.	Lestraining
		21.00 u.	22.30 u.	Masters/recreanten
Dinsdag	16.07.2019	09.00 u.	11.00 u.	BK
		16.15 u.	18.00 u.	BK+BJK
Woensdag	17.07.2019	09.00 u.	11.00 u.	BK
		15.00 u.	17.00 u.	BJK + BK (Wezenberg)
Donderdag	18.07.2019	09.00 u.	11.00 u.	BK
		16.15 u.	17.15 u.	BJK(1u)
		21.00 u.	22.30 u.	Masters/recreanten
Vrijdag	19.07.2019	09.00 u.	11.00 u.	BK
		16.15 u.	18.00 u.	BK
Zaterdag	20.07.2019	07.30 u.	09.00 u.	Masters/recreanten
		10.00 u.	12.00 u.	BK

Vrijdag, zaterdag en zondag 19, 20 & 21 juli Belgische Jeugdkampioenschappen in Genk

Maandag	22.07.2019	09.00 u.	11.00 u.	BK
		20.30 u.	22.00 u.	Masters/recreanten
Dinsdag	23.07.2019	15.00 u.	17.00 u.	BK (Wezenberg)
Woensdag	24.07.2019	09.00 u.	11.00 u.	BK+ Leuven
Donderdag	25.07.2019	09.00 u.	10.00 u.	BK+ Leuven
		21.00 u.	22.30 u.	Masters/recreanten
Zaterdag	27.07.2019	07.30 u.	09.00 u.	Laatste Masters training

Vrijdag, zaterdag en zondag 26, 27 & 28 juli Belgische Kampioenschappen in Charleroi

Maandag	29.07.2019	17.00 u.	18.00 u.	Leuven
Dinsdag	30.07.2019	Avondwedstrijd Leuven 25 m bad (deelnemers BJK + BK)		

Hierna zijn trainers, zwemmers en bestuur aan een deugddoende vakantie toe.

Vanaf maandag 2 september 2019 starten alle trainingen terug op de normale uren. Over indeling van de groepen worden jullie nog tijdig geïnformeerd.

Sportieve groeten vanwege,
Trainers en bestuur.